

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Солоненко Анна Александровна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 29.11.2025 00:55:34  
Уникальный идентификатор:  
d9ba9a2cd160ab4a0000000037f8b3050e51



Дмитровский рыбохозяйственный технологический институт (филиал)  
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования «Астраханский государственный  
технический университет»  
(ДРТИ ФГБОУ ВО «АГТУ»)

Система менеджмента качества в области образования, воспитания, науки и инноваций сертифицирована DQS  
по международному стандарту ISO 9001:2015

## **Факультет высшего образования**

### **Кафедра «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ**

### **Методические указания**

по выполнению самостоятельной работы  
для обучающихся по направлению подготовки,

- 05.03.06 Экология и природопользование,
- 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения,
- 19.03.03 Продукты питания животного происхождения,
- 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура,
- 38.03.01 Экономика
- 38.03.07 Товароведение

**Авторы:** Сорокин Д.В., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»  
Бортникова О.Н., ассистент кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины»

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначены для обучающихся по направлениям 05.03.06 Экология и природопользование, 16.03.03 Холодильная, криогенная техника и системы жизнеобеспечения, 19.03.03 Продукты питания животного происхождения, 35.03.08 Водные биоресурсы и аквакультура, 38.03.01 Экономика, 38.03.07 Товароведение. Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине. Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине утверждены на заседании кафедры «Гуманитарные и социально-экономические дисциплины».

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» предназначены для обучающихся.

Цель методических указаний: оказание помощи обучающимся в выполнении самостоятельной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Настоящие методические указания содержат работы, которые позволят обучающимся самостоятельно овладеть знаниями, умениями, навыками, *опытом практической деятельности* и направлены на формирование следующих компетенций:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

В результате выполнения самостоятельных работ по дисциплине «Физическая культура и спорт» обучающиеся должны:

**- знать:**

основы самосовершенствования физических качеств и свойств личности; основные требования к уровню его психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда; признаки физической культуры личности, структуру использования методов и средств физической культуры в профессиональной деятельности

**- уметь:**

самостоятельно поддерживать и развивать основные физические качества в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды обобщать по критериям содержание, смысл, основные цели, социальную значимость профессии

**- владеть навыками и (или) иметь опыт:**

методами самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; основными методами, навыками установления целей и формулирования задач, связанных с профессиональной деятельностью

Описание самостоятельной работы (задания) содержит: тему задания, цели, требования, порядок выполнения задания, формы контроля, требования к оформлению заданий. Для получения дополнительной, более подробной информации по изучаемым темам приведены рекомендуемые источники.

## 1. Перечень видов самостоятельной работы по дисциплине (модулю)

Тема (в соответствии с РП)	Вид самостоятельной работы	Форма контроля	СРС		Требования к выполнению заданий
			Аудиторная СРС	Внеаудиторная СРС	
Основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Содержание и организационные формы физической культуры в вузах. Структура урока физической культуры	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Факторы обеспечения здоровья студентов	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Функции, методические принципы, средства и методы физической культуры	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Физиологические основы физической культуры. Формирование двигательного навыка.	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний

Основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система.	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Сердечно-сосудистая и дыхательная системы	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Общая и специальная физическая подготовка	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Концептуальные основы ППФК.	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Профессиональные компетенции и профессионально-важные качества	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Структура и функции ППФК, профессионально-прикладная значимость видов спорта	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний

Организационные формы, функции и задачи профессионально-прикладной физической культуры	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Средства и методы профессионально-прикладной физической культуры	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Профессионально-ориентированная физическая культура студентов вузов	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
Критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры.	Подготовка к дискуссии-опросу	Дискуссия-опрос		+	п.2 методических указаний
История Олимпийских игр древности и современности	Подготовка к дискуссии-опросу Подготовка к тестированию	Дискуссия-опрос Тестирование		+	п.2 методических указаний

## 2. Тематика и задания самостоятельной работы

### ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ЗАДАНИЙ ПО СРС

**Тема** п.1.1 методических указаний

**Задание** – подготовить ответы на **вопросы дискуссии**:

Вопросы дискуссии:

1. Раскройте основные понятия физической культуры и ее структурные компоненты
2. Раскройте содержание и организационные формы физической культуры в вузах.

3. Раскройте структуру урока физической культуры
4. Охарактеризуйте основы здорового образа жизни. Компоненты здорового образа жизни. Назовите факторы обеспечения здоровья студентов
5. Назовите функции, методические принципы, средства и методы физической культуры
6. Назовите физиологические основы физической культуры.
7. Формирование двигательного навыка.
8. Раскройте основные функциональные системы и их изменения под влиянием физических упражнений.
9. Раскройте определение -сердечно-сосудистая и дыхательная системы
10. Раскройте определение - органы пищеварения, выделения, внутренней секреции, диафрагма
11. Раскройте определение - общая и специальная физическая подготовка
12. Раскройте концептуальные основы ППФК.
13. Составьте профессиографию.
14. Назовите профессиональные компетенции и профессионально-важные качества
15. Проанализируйте структуру и функции ППФК
16. Раскройте организационные формы, функции и задачи прикладной физической культуры
17. Назовите средства и методы профессионально-прикладной физической культуры
18. Проанализируйте принципы профессионально-ориентированной физической культуры студентов вузов
19. Назовите критерии оценки сформированности и эффективности профессиональной физической культуры.
20. Расскажите историю Олимпийских игр древности и современности

**Требования к выполнению данного задания:**

Необходимо заранее ознакомиться с темами, выносимыми на дискуссию, вопросами, которые будут обсуждаться на дискуссии. Затем подбирается литература по этой тематике, ищутся ответы на вопросы. Необходимо пользоваться такими основными источниками информации как: ученики библиотеки университета, ЭБС университета. Можно обращаться к научным работам и трудам известных ученых. Работая с литературой по заданной теме, необходимо уметь выделять главные моменты в материале, для чего провести конспектирование материала и подготовить эссе.

**Порядок выполнения задания:**

1. Ознакомиться с темой, выносимой на обсуждение, и вопросами по теме дискуссии.
2. Изучить рекомендованную литературу и провести конспектирование важнейших источников.
3. Подготовить эссе на контрольные вопросы дискуссии.

**Форма контроля** - качество ответов обучающихся на вопросы по теме, обсуждаемой на дискуссии.

**Требования к оформлению задания:**

Оформление работы над источниками по заданной теме проводить в письменной форме.

**Рекомендуемые источники в рабочей программы**

**Тема** п.1.1 методических указаний

**Задание** – решить тесты

## Блок 1.

Задание 1 (укажите один вариант ответа).

Часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

1. Физическое воспитание
2. Физическое образование
3. Физическая культура

Задание 2 (укажите один вариант ответа).

Процесс изменения морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека.

1. Физическая подготовленность
2. Физическое развитие
3. Двигательная активность

Задание 3 (укажите один вариант ответа).

Возможность функциональных систем организма, отражающая необходимый уровень развития тех физических способностей, от которых зависит соревновательный успех в определенном виде спорта.

1. Физическая подготовленность
2. Физическая подготовка
3. Профессионально – прикладная физическая подготовка

Задание 4 (укажите один вариант ответа).

Что не относится к средствам физической культуры

1. Физические упражнения
2. Генетические факторы
3. Оздоровительные силы природы
4. Гигиенические факторы

Задание 5 (укажите один вариант ответа).

Что не относится к методам физической культуры

1. Игровой метод
2. Соревновательный метод
3. Метод строго регламентированного упражнения
4. Словесные и сенсорные методы
5. Графический метод

Задание 6 (укажите один вариант ответа).

Что не относится к физическим качествам человека

1. Сила
2. Быстрота
3. Ловкость
4. Меткость
5. Гибкость
6. Выносливость

Задание 7 (укажите один вариант ответа).

Какой показатель не относится к факторам, определяющим здоровье человека

1. Генетический фактор
2. Состояние окружающей среды
3. Физическое развитие
4. Медицинское обеспечение
5. Образ жизни

**Шкала оценивания: «правильно» - 1 балл, «неправильно» - 0 баллов.**

**Блок 2.**

Задание 1 (укажите один вариант ответа).

Способом «из-за спины через плечо» выполняется.....

1. Прыжок в длину
2. Метание снаряда
3. Прыжок через гимнастического коня

Задание 2 (укажите все возможные варианты ответа).

К основным способам плавания относятся....

1. Кроль на груди
2. Кроль на спине
3. Брасс
4. Баттерфляй
5. На боку

Задание 3 (укажите один вариант ответа).

При выполнении теста «Подтягиваний на перекладине», необходимо касаться перекладины...

1. Лбом
2. Носом
3. Подбородком

Задание 4 (укажите один вариант ответа).

При выполнении прыжков в длину, выполнять заступ за линию отталкивания....

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено не более чем на 2 см

Задание 5 (укажите один вариант ответа).

При выполнении теста «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», необходимо касаться ...

1. Грудью
2. Носом
3. Подбородком
4. Животом

Задание 6 (укажите один вариант ответа).

При выполнении теста «Поднимание туловища из положения лежа на спине», положение рук должно быть ...

1. В замке за спиной
2. В замке за головой
3. Скрестно на плечах
4. Вытянуты вперед
5. Произвольно

Задание 7 (укажите один вариант ответа).

При выполнении теста «Бег на 3000 (2000) м», переходить на шаг ...

1. Разрешено
2. Запрещено
3. Разрешено не более 20 метров

Задание 8 (укажите один вариант ответа).

При выполнении теста «Прыжки через скакалку», разрешается прыгать ...

1. На двух ногах
2. На одной ноге
3. Со сменой ног

Задание 8 (укажите один вариант ответа).

«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» является тестом на:

1. Выносливость
2. Ловкость
3. Гибкость

Задание 9 (укажите один вариант ответа).

«Челночный бег» является тестом на:

1. Выносливость
2. Ловкость
3. Быстроту

Задание 10 (укажите все возможные варианты ответа).

К тестам на профессионально – прикладную физическую подготовку относятся

1. Степ - тест
2. Проба Ромберга
3. Метание снаряда
4. Прыжки на одной ноге 20 м
5. Тест Юхаша

**Шкала оценивания: «правильно» - 2 балла, «частично правильно» - 1 балл, «неправильно» - 0 баллов.**

#### **Требования к выполнению данного задания:**

На выполнения всего теста дается определенное время: на решение индивидуального теста, состоящего из 6 заданий отводится 30 мин. Тест считается успешно выполненным в том случае, если он оценивается в 7 и более баллов (по 1 баллу за каждый верный ответ на закрытые задания, максимум 5 баллов за полный ответ на открытые задания). Тест выполняется на индивидуальных бланках, выдаваемых преподавателем, и сдается ему на проверку

#### **Порядок выполнения задания:**

Тесты составлены с учетом лекционных материалов по каждой теме дисциплины (модуля). Для подготовки к тестам необходимо изучить материал по каждой теме дисциплины, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем.

При решении тестов необходимо выполнить следующее

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыдущих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

- Психологи также советуют думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

• Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

• Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность ошибок сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

• Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что студент забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

**Форма контроля** – количество правильно решенных тестовых заданий

**Требования к оформлению задания:**

Цель тестов: проверка усвоения теоретического материала дисциплины (содержания и объема общих и специальных понятий, терминологии, факторов и механизмов), а также развития учебных умений и навыков.

Тесты составлены из следующих форм тестовых заданий:

1. **Закрытые задания с выбором одного правильного ответа** (один вопрос и четыре варианта ответов, из которых необходимо выбрать один). Цель – проверка знаний фактического материала.

2. **Закрытые задания с выбором всех правильных ответов** (предлагается несколько вариантов ответа, в числе которых может быть несколько правильных). Необходимо выбрать все правильные ответы.

**Рекомендуемые источники представлены в рабочей программе**

**Тема** п.1.2 методических указаний

**Задание** - Подготовка и написание **реферата** на следующие темы:

Тема № 1 Методические принципы физического воспитания

Тема № 2 Общая физическая и специальная подготовка, ее цели и задачи

Тема № 3 Профессиография – основной метод анализа трудовой деятельности в сфере профессиональной физической культуры

Тема № 4 Профессионально-прикладная значимость видов спорта и их элементов как средств профессионально-прикладной физической подготовки

**Требования к выполнению данного задания:**

Во введении дается общая характеристика реферата:

- обосновывается актуальность выбранной темы;
- определяется цель работы и задачи, подлежащие решению для её достижения;
- описываются объект и предмет исследования, информационная база исследования;
- кратко характеризуется структура реферата по главам.

Основная часть должна содержать материал, необходимый для достижения поставленной цели и задач, решаемых в процессе выполнения реферата. Она включает 2-3 главы, каждая из которых, в свою очередь, делится на 2-3 параграфа. Содержание основной части должно точно соответствовать теме проекта и полностью её раскрывать. Главы и параграфы реферата должны раскрывать описание решения поставленных во введении задач. Поэтому заголовки глав и параграфов, как правило, должны соответствовать по своей сути формулировкам задач реферата. Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Главы основной части реферата могут носить теоретический, методологический и аналитический характер.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов.

#### **Порядок выполнения задания:**

1. Определение цели реферата.
2. Подбор необходимого материала, определяющего содержание реферата.
3. Составление плана реферата, распределение собранного материала в необходимой логической последовательности.

**Форма контроля** - оценка подготовленного обучающимися реферата и защита реферата

#### **Требования к оформлению задания:**

При выполнении внеаудиторной самостоятельной работы в виде реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- на одной стороне листа белой бумаги формата А-4
- размер шрифта-12; Times New Roman, цвет - черный
- междустрочный интервал - одинарный
- поля на странице – размер левого поля – 2 см, правого - 1 см, верхнего - 2 см, нижнего - 2 см.
- отформатировано по ширине листа
- на первой странице необходимо изложить план (содержание) работы.
- в конце работы необходимо указать источники использованной литературы
- нумерация страниц текста

Список использованных источников должен формироваться в алфавитном порядке по фамилии авторов. Литература обычно группируется в списке в такой последовательности:

1. законодательные и нормативно-методические документы и материалы;
2. специальная научная отечественная и зарубежная литература (монографии, учебники, научные статьи и т.п.);
3. статистические, инструктивные и отчетные материалы предприятий, организаций и учреждений.

Включенная в список литература нумеруется сплошным порядком от первого до последнего названия.

По каждому литературному источнику указывается: автор (или группа авторов), полное название книги или статьи, место и наименование издательства (для книг и брошюр), год издания; для журнальных статей указывается наименование журнала, год выпуска и номер. По сборникам трудов (статей) указывается автор статьи, ее название и далее название книги (сборника) и ее выходные данные.

Приложения следует оформлять как продолжение реферата на его последующих страницах.

**Рекомендуемые источники представлены в рабочей программе дисциплины**